



Faire la vaisselle

Laver la vaisselle se fait généralement à une hauteur standard, l'évier peut sembler être un outil pratique au premier abord, mais en fonction de la vaisselle, il est préférable d'apporter certaines modifications à l'environnement.

Vérification rapide:

- Puis-je effectuer les tâches à une hauteur confortable ?
- Ai-je la possibilité d'alterner les tâches (laver, sécher et ranger) ?
- Ai-je de l'espace pour me positionner correctement ?

Conseils:

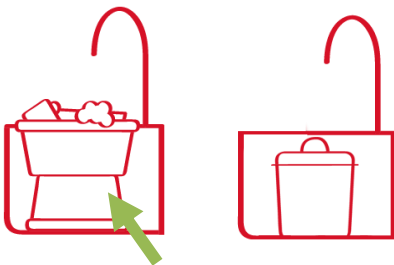
Assurez-vous d'une base de soutien large :

Position écartée latérale.



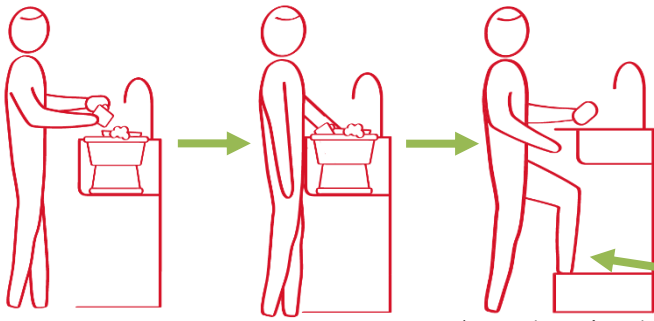
Organisation de l'espace :

Placez un bol retourné ou un support sur pied dans l'évier pour élever un bac à vaisselle à une hauteur convenable. C'est particulièrement pratique pour laver des petits objets (couverts, bols, tasses, ...).



Dosez ou alternez:

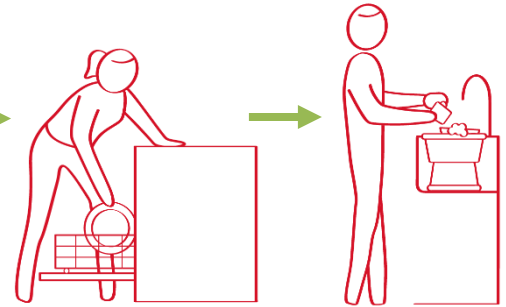
En posture



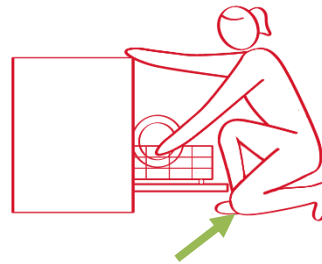
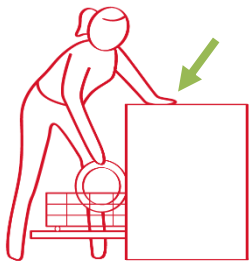
* Le pied peut être placé dans l'armoire.

Prenez des points d'appui
jambes

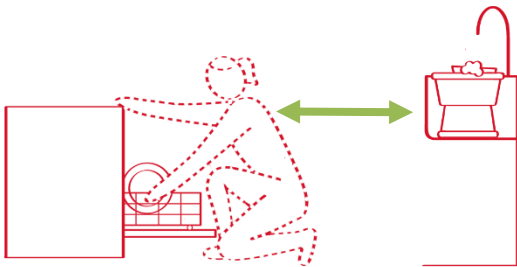
et en tâche



Déplacez les pieds et pliez légèrement les

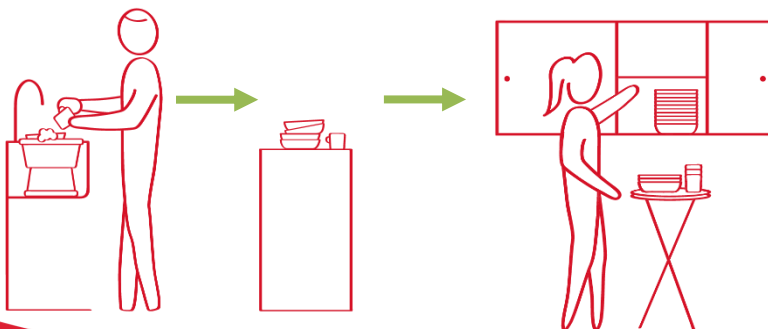


Vérifiez s'il y a suffisamment d'espace pour manœuvrer et placer tout.



Remplir et vider le lave-vaisselle:

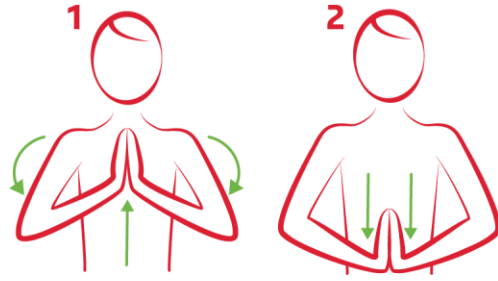
Répartissez la tâche. Placez d'abord tout sur le plan de travail pour trier, puis mettez tout dans le bon placard.



Exercices d'étirement:

Étirement des poignets

1. Placez les paumes des mains l'une contre l'autre.
2. Descendez les paumes sans perdre le contact.



Étirement latéral (tronc)

1. Étendez les deux bras en l'air et penchez-vous sur le côté.
2. Placez une main sur le côté lors de l'inclinaison.

